

情暖夕阳红 皓首迎新年

高州市老年大学举行元旦联欢晚会

12月30日,阳光明媚,新的一年即将启程,高州市老年大学举行元旦联欢晚会,200多学员和舞友热情参与,欢歌载舞庆祝新年,充分展现了该校丰硕的教学成果和学员丰硕的学习成果,以及乐观向上的精神风貌。

晚会在艳阳歌舞班集体舞蹈《祝福祖国》拉开了序幕,高州市老年大学校长刘福文在致辞中向大家致以亲切的问候和新年祝福,勉励

大家在新的一年里继续发挥余热,服务社会。同时,要努力学习,增长知识,丰富生活,促进身心健康,做新时代有快乐、有进步、有作为的幸福长者。接着学员们身着盛装登上舞台,在美妙的旋律中翩翩起舞……《祝福祖国》《最美西藏》《2024欢乐笑开颜》等26个精彩纷呈的展演节目,感染了在场的每一个人,博得了全场阵阵掌声和欢呼声。

回顾2023年,在高州市委市政府的高度重视和大力支持下,高州市老年大学的教学工作取得了喜人的成绩,特别是精心打造了具有丰富文学艺术内涵的校庆文化、重阳节文化、重大节日文化和班团周年庆文化,很好活跃了校园文化生活,促进学校不断向前发展,呈现出一派生机勃勃的新景象。

(茂名日报社全媒体记者 陈珍珠 通讯员 钟源)



活动合影 通讯员 钟源

社区新闻

忆麦老师

■ 黄森才

光阴似箭,转眼间,高中毕业已有四十年了,记得1981年,我以全级第5名的成绩进入茂名市第十二中学高一(1)班,新学期我们班的班主任是教我们数学的麦瑞坤老师,麦老师见我成绩不错,特别是数学成绩比较突出,决定让我担任组长兼数学科代表。这是我人生第一次做班干部,成为了班干部后有了一种强烈的责任感和使命感。能够为同学们服务是一种快乐。这为我以后走上工作岗位,并带领班组做好安全生产积累了宝贵的经验,在这里要多谢麦老师的悉心培养。

小组长和科代表的工作任务主要是帮麦老师收齐班各小组数学作业本,然后再把各小组收齐的作业本拿去办公室交给麦老师,顺便把麦老师改完的作业本又拿回班里分发回给同学们,所以我与麦老师交往甚多。

麦老师教数学很有一套办法,从浅到难,一步步打基础,特别是教数学公式,有时候还会用很

形象的比喻提高我们的记忆力,如积分数学公式中碰到的前面大,后面小,就形象地叫这公式叫大头公式,如果前面小,后面大,就形象地叫这公式叫小头公式,这种形象的教学方法增强了同学们的记忆力,至今我们都记忆犹新。

时间过得很快,两年一下子就过去了,面临高中毕业。毕业那年,我们与麦老师一齐照集体相,我们也不知以后什么时候能再相聚,所以我们都有一点依依不舍,那时候还没有手机,我们没能留下什么通信联络方式。

高中毕业后,同学们各奔前程,我与麦老师也失去了联系。直到我们高中毕业30周年庆祝活动,筹委会的同学请到麦老师回来参加庆祝活动,我和麦老师才得以重聚,我们都很高兴,很感谢老师对我的栽培。

在校庆四十五周年来临之际,特写上此文,我想对母校,对老师的教育培养说声谢谢!

寒冷天气血压波动大,如何应对?

■ 曾明

这几天因天气寒冷,容易出现因寒冷天气,血压波动大的情况,应如何应对?

寒冷对血压有什么影响?

寒冷季节,无论是高血压患者还是正常血压个体,均存在收缩压升高现象,寒冷与血压的升高有密切的联系。

寒冷,更是高血压病人的一道“坎”,一到冬季血压就不好控制,虽然按时按量吃药,但血压依然增高,出现头晕、头痛、胸闷。这是为什么呢?

中医认为:寒,属自然界六气之一,是冬令主气。若寒气太过,或有正气亏虚而侵犯人体,即为寒邪。

研究表明:冬季人体的平均收缩压比夏季高10-12mmHg;气温每下降1℃,收缩压上升1.0mmHg,舒张压上升0.5mmHg。而收缩压每增高10mmHg,心血管疾病的死亡风险就增加了21%。与血压的季节性变化相呼应,冬季心血管疾病的死亡率增加了41%。

寒冷引起血压波动的机理及危害

低温时,身体处于应激

状态,皮肤会感觉寒冷,为了减少热量散失,避免体温过度下降,交感神经系统激活和肾上腺素增加,全身小动脉收缩,外周阻力增加,从而引起血压升高,高血压患者脑卒中的风险加大。在血压上升的同时,心率加快,血液浓缩,会加大心脏负荷,减少心肌血液供应,容易出现心肌梗死、猝死。

清晨起床时和起床后,身体由休息状态转变为清醒状态,交感神经激活,心跳速度加快,心脏搏出量也会变大,常常出现血压的高峰期,这个清晨的血压高峰时段,俗称“晨峰现象”,往往也是心血管疾病高发的时段。

该如何应对?

1. 防寒保暖第一位:及时添加衣物,包括颈部保暖,避免因受冷而发病。
2. 慢起床莫慌张:记住“3个半分钟”,清晨醒后在床上平躺半分钟,半起身在床上坐半分钟,起身在床沿垂腿坐半分钟。清晨人体的血管应变能力最差,骤然活动易诱发中风、心绞痛。
3. 不可随意停药:规律服药,监测血压变化,如有头晕、头痛、胸闷心慌,或

血压波动较大,最好咨询医生,必要时适当增加或调整降压药。

4. 运动锻炼要科学:运动时选择晴朗温暖的时间段,运动项目因人而异,但不宜过于剧烈的运动,切忌穿汗湿的衣服在冷风中逗留。

5. 摄入足够的水分:包括睡前一杯温开水,可缓解血液黏稠度,防止血栓形成。睡觉时房间保持适度温度。

6. 随身携带急救药物:放在最方便拿到药的口袋,出现头痛、头晕、胸闷痛、肢体麻木无力等症状,很可能是心脑血管意外的先兆,应及时就诊或拨打急救电话,以免错过最佳治疗时间。

7. 作息有规律:避免过度疲劳,合理膳食,避免“养膘御寒”,心血管疾病高发的时间段集中在6:00~12:00。

8. 愉悦平和的心态:避免精神紧张或焦虑。

9. 中医调理:多从肝火上炎、痰湿内阻、阴虚阳亢等方面选方用药,而药补应在医生指导下合理选择。

保健养生

词三首

■ 陈胜

沁园春·甘肃张掖七彩丹霞

七彩丹霞,金碧辉煌,万坤赤化。望峰峦迢迢,斑斓赤壁;幅幅红毯,块块朱砂。山覆红绸,峰盖彩缎,宛若长虹布彩霞。艳阳照,令千山闪烁,万岳披纱。

丹霞处处如画,让千百游人竞相夸。爱山峦艳丽,赤橙黄紫;光芒四射,缭乱眼花。广袤北方,荒凉壮美,更令稷民喜羨煞。哎呦喂,看神州美景,爱我中华。

沁园春·甘肃张掖平山湖大峡谷

大峡风光,连峰际宇,万壑深峭。望砂峰砾海,崔嵬跌宕;远山隐秀,挺峙云霄。石砾砂岩,包抄紧裹,宛如玄武固难削。大峡谷,看千山峻岭,若穿红袍。

峰峦赤透妙俏,令万岭千山涌红涛。眺连峰万岳,千姿百态;檐角折桂,金鸡晨叫。似万层纸,若千重绡,万化千变乃水雕。画里人,已留连忘返,犹想逍遥。

沁园春·张家界

璀璨山川,峭林际天,万山妖娆。看天门大开,巍巍深幽,远山隐秀,百鸟翔翱。壑海峰林,悬瀑溅珠,飞瀑流泉挂壁峭。大峡谷,看云霞雾海,迅满即消。

河湖山水碧透,赞万类霜天竞自由。多巉岩小溪,嶙峋罅隙;潺潺水流,哗哗低啸。翠柏苍松,缠岩绕壁,宛如虬龙傲云霄。兴沛然,览山河美景,尽致逍遥。



快捷投稿 扫码关注